
Siempre Viva
Ciber Herbolaria y
Medicinas Ancestrales para
la Seguridad Digital
VITA
activa
NVA

Introducción



SIEMPRE VIVA es una metodología colaborativa para generar materiales de apoyo que ayuden a comunicar y reforzar la seguridad digital en comunidades de activistas, comunicadorxs y defensorxs de derechos humanos —principalmente en la región andina . Este taller nace de la necesidad de abrir espacios virtuales en donde las mujeres y personas de género no binario acudan a sanar colectivamente sus padecimientos digitales.

La intención es brindar una guía que sea fácilmente replicable ajustándose a los saberes ancestrales de diferentes regiones de América Latina ya que cada cultura se identifica a través de diversos símbolos, conceptos, tradiciones, cosmovisiones y necesidades. Recordar este conjunto de saberes para que sean reconocibles dentro de cada grupo es parte fundamental para que haya un mejor entendimiento y apropiación del aprendizaje de la seguridad digital en la vida diaria.

Queremos agradecer a las compañeras del Fem Hack Argentina, Noisradio, Colectivo Mecha, Managua Furiosa, Colectivo Amaranta, Meedan y a las activistas de Brasil y Guatemala por participar en esta serie de encuentros e intercambios fructíferos y productivos.

Metodología



El método planteado se divide en 3 sesiones llamadas Encuentros de Ciber Herbolaria y cuidados ancestrales para padecimientos digitales.

Primer encuentro:
Reconocimiento cultural

Segundo encuentro:
Diagnóstico de males digitales

Tercer encuentro:
Remedios para males digitales


Primer encuentro:
Reconocimiento cultural



Tiempo estimado: 90 minutos

Objetivo:

Conocer a las integrantes de la región para abrir conversaciones en donde se comparta su cultura, saberes regionales y familiares relacionados con los remedios caseros, creencias locales, dichos, rituales, metáforas, recetas, etc.

Herramientas:

Fotografías o dibujos de la planta seleccionada, hojas de papel, lápiz, colores, etc.

Preguntas previas al encuentro:

1. ¿Cómo evalúas tu relación con la tecnología?
2. ¿Alguna vez has sentido que la tecnología te enferma?
3. ¿Cuál es tu planta favorita?

* Estas preguntas se pueden enviar por correo electrónico o vía Whatsapp a las integrantes.

1) Actividad:

Presentación



Tiempo: 10 minutos

¿Para qué sirve?

Es una manera de generar confianza entre las participantes. En este paso se recomienda que compartas un poco sobre ti y el trabajo que realizas. También sirve para plantear la dinámica del encuentro con respecto a las actividades que se pretenden realizar.

Consejo:

Mantén esta parte breve y concisa. No te preocupes por presentar a las participantes, más adelante habrá tiempo para eso. Comienza dando contexto al ejercicio.

2) Actividad:
Ejercicio de relajación

Tiempo: 5 minutos

¿Para qué sirve?

Siempre se recomienda introducir un ejercicio de respiración para guiar a las participantes en el aquí y ahora. Ayuda a mantenerse enfocadas y relajadas.

Guía una meditación breve, que las ayude a enfocarse y relajarse. Combina las siguientes preguntas con respiración profunda y consciente.

Consejo:

Estas preguntas son solo una sugerencia, siéntete libre de ajustarlas.

Ejemplo:



Trae a tu mente la planta que escogiste de las preguntas previas y piensa en tu relación con ella.

- ¿Qué representa esta planta para ti?
- ¿Quién te enseñó a usarla?
- ¿Qué beneficios tiene?
- ¿De dónde es?



3) Actividad: presentación usando nombres de plantas

Tiempo: 60 minutos

1. Quien se encargue de la facilitación puede proyectar la plantilla que explica la dinámica.

2. Se sugiere dar un tiempo prudente para comentar sobre la planta y luego, pasar la palabra a alguien más. Así hasta que terminen de presentarse las participantes.

Consejo:
Haz preguntas sobre la planta de cada una, como: ¿De dónde viene? ¿Porqué es importante para ti? ¿a que te recuerda?. Genera el diálogo con las demás participantes sobre si la conocen o como la llaman. Como facilitadora asegúrate que todas tomen la palabra y mide los tiempos.

Plantilla



Yo soy
(nombre de planta que trajiste)
que sirve para
XXXX
y comparte o enseña lo que preparaste sobre tu planta de manera breve.



4) Actividad:

Ejercicio de relajación para cerrar

Tiempo: 15 minutos

¿Para qué sirve?

Ya que el ejercicio se enfoca en compartir información que puede traer muchos recuerdos a la mente, es recomendable hacer otro ejercicio de relajación para el cierre . También ayuda a recordar de manera muy sutil el objetivo de los encuentros. Es importante hacernos conscientes de nuestra unión con la tierra y recordar que las conexiones digitales no son las únicas conexiones que tenemos con el entorno.

Ejemplo:

Cerrar los ojos, respirar profundo, dar gracias a nuestras ancestras y su sabiduría.

Recordar la conexión con la tierra y otros seres ya que las conexiones digitales no son las únicas no son las únicas conexiones que tenemos con el entorno.

Consejo:

Recuerda siempre reconocer y agradecer a las participantes ya que este es el cierre del taller. Invita a las participantes a prestar mayor atención sobre las sensaciones y emociones que les genera el uso de los medios digitales en su vida cotidiana.

Resultados primer encuentro Ciber Herbolaria - iNTERNEWS

Fig. 1



Plantas de presentación de las participantes

Fig. 2

MEXICO
GUATEMALA
NICARAGUA
COLOMBIA
ECUADOR
PERÚ
BRASIL
CHILE

Hierba Luisa
Sábila
Papaya
Chontaduro
Hojas del árbol de naranja
Jengibre
Malva
Albahaca
Papaya
Carqueja
Orégano
Menta
Mazanilla
Chilco

Países de orígen de las plantas mencionadas por las participantes


Segundo encuentro:
Diagnóstico de males digitales

Tiempo estimado: 90 minutos

Objetivo:

Identificar los principales problemas y necesidades que puedan tener en cuanto a la privacidad, seguridad y cultura digital comunitaria, la equidad de género, así como la visibilización de identidades racializadas y étnicas teniendo en cuenta las brechas generacionales.

Herramientas:

Gráfica de cuerpa, hojas de papel, lápiz, colores, etc.

Gráfica de Cuerpa:



1) Actividad:

Ronda de onda



¿Para qué sirve?

Antes de comenzar la sesión, toma unos minutos con la grupa para hablar sobre su semana. Esto sirve para identificar posibles temas a tratar durante el encuentro.

Consejo:

Mantén esta parte breve e informal, asegúrate de formar un espacio seguro y un círculo de apoyo.



2) Actividad:
Ejercicio de relajación

Tiempo: 5 minutos

¿Para qué sirve?

Es un ejercicio para conectar mente y cuerpa, ayudará al autoconocimiento y a reflexionar sobre la influencia que los medios digitales tienen en nuestro día a día y su impacto.

Guía una meditación breve, que las ayude a enfocarse y relajarse. Combina las siguientes preguntas con respiración profunda y consciente.

Consejo:

Estas preguntas son únicamente una sugerencia, siéntete libre de ajustarlas.

Ejemplo:

Piensa en tu relación con el mundo digital,

- ¿Para qué te sirve? ¿Qué emociones te generan?
- ¿Cómo evalúas tu relación con la tecnología?
- ¿Alguna vez has sentido que la tecnología te enferma?
Cuéntanos un poco.

3) Actividad: Abre los ojos

Tiempo: 60 minutos

1. Siente tu cuerpa para ubicar las emociones y padeceres
2. ¿En qué parte del cuerpo las sientes?
3. Nombrar colectivamente las dolencias, Ejemplo: Gastritis tuitera
   - ¿Por qué nos enfermamos de esto?
   - ¿Qué herramientas/aplicaciones nos están haciendo daño?
   - ¿Cuál es tu remedio o forma de prevenir estos males?

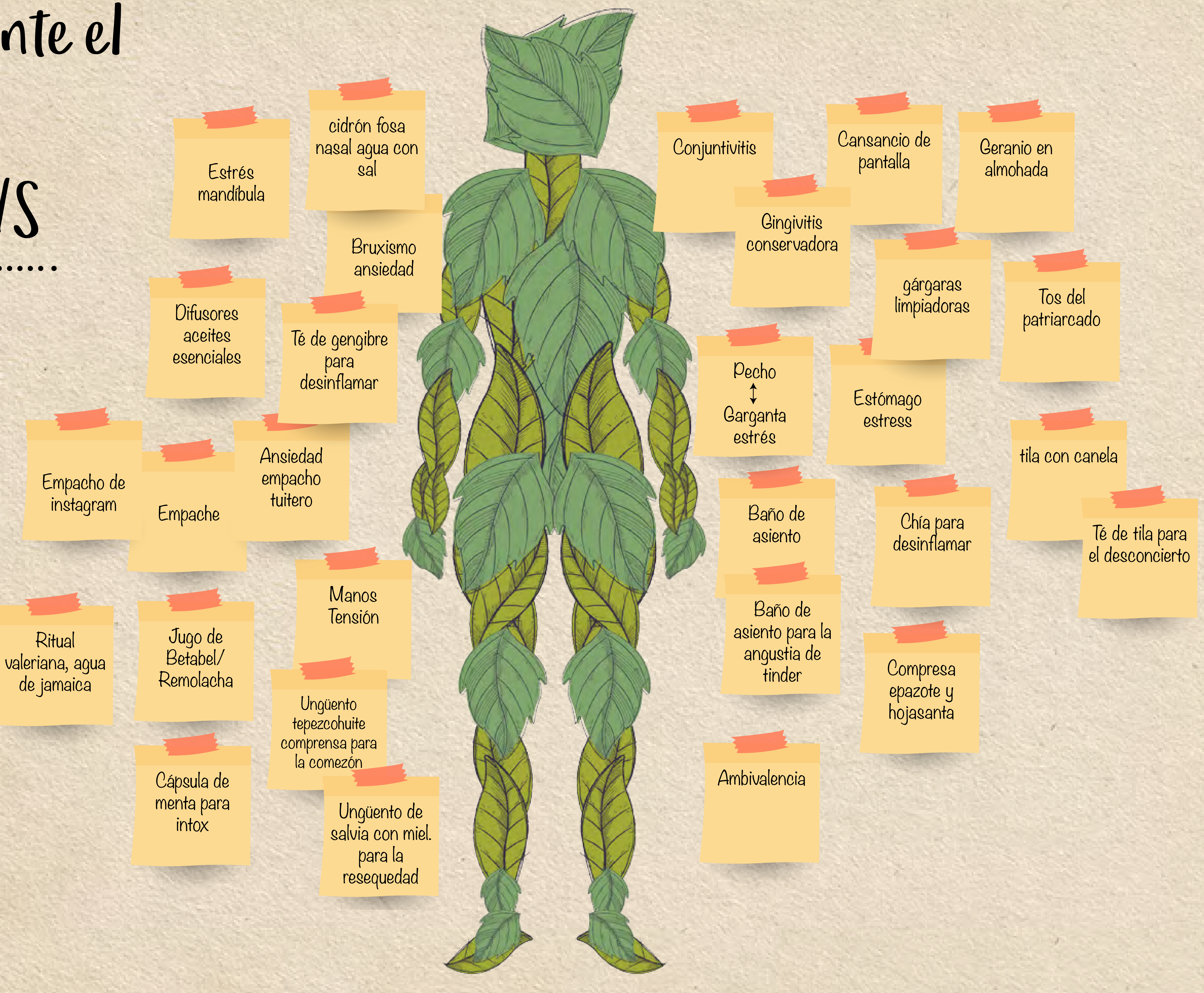
Consejo:

Puedes empezar dando un ejemplo personal, sobre tu propio padecimiento. Es importante que el mal se identifique como un síntoma en alguna parte de la cuerpa.



Resultados del ejercicio durante el Segundo Encuentro Ciber Herbolaria - INTERNEWS

Logramos hacer un mapa localizando los males mencionados por las participantes en la parte del cuerpo donde se presenta el síntoma. Con esta información, pudimos nombrar de manera concisa las "enfermedades" que las aquejan, supimos qué las provocan y cuáles se comparten.



4) Actividad:

Ejercicio de relajación para cerrar

Tiempo: 15 minutos

¿Para qué sirve?

Ya que el ejercicio se enfoca en compartir información que puede traer muchos recuerdos a la mente, es recomendable hacer otro ejercicio de relajación para el cierre. También ayuda a recordar de manera muy sutil el objetivo de los encuentros. Es importante hacernos conscientes de nuestra unión con la tierra y recordar que las conexiones digitales no son las únicas conexiones que tenemos con el entorno.

Ejemplo:

Cerrar los ojos, respirar profundo, conectar nuevamente con tu cuerpa. Imagina que tienes tu planta espiritual en la mano, apapáchate con ella en el sitio físico o virtual en el que sientas el malestar.

Consejo:

Recuerda siempre reconocer y agradecer a las participantes ya que este es el cierre del taller. Refuerza la idea de que el taller es un espacio seguro y el objetivo es generar una red de apoyo y acompañamiento que nos ayude en el camino de nuestra propia sanación.

Resultados del Segundo Encuentro Ciber Herbolaria - INTERNEWS

Fig. 3



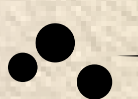
La pandemia y las crisis sociopolíticas y económicas en la región generan en las participantes ansiedad, cansancio, dolor de cuello, cabeza, ojos, tensión, jaqueca, insomnio y estrés.

Fig. 4



Infusión de manzanilla
(para la gastritis tuitera)


Tercer encuentro:
Remedios para males digitales



Tiempo estimado: 90 minutos

Objetivo:

Co-crear juntas algunos remedios para los males digitales retomando los saberes y consejos ancestrales.

Herramientas:

- Plantas, objetos de poder, lo que es importante y valioso para tí, imágenes, todo aquello que te ayude a sanar).
- Gráfica frasco

Preguntas previas al encuentro:

Prepara un remedio. Tú remedio para males digitales.

-- Reúne aquellas cosas que considered necesarias para preparar el remedio que necesita tu mal digital o para armar tu botiquín de remedios (plantas, objetos de poder, lo que es importante y valioso para tí, imágenes, todo aquello que te ayude a sanar).

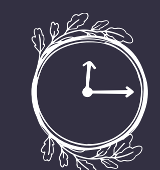
-Ven con la mente y el corazón preparados para sanar juntas, construir y retroalimentar nuestros remedios.

* Estas preguntas se pueden enviar por correo electrónico o vía Whatsapp a las integrantes.

Recipiente para guardar tu remedio



1) Actividad:
Ronda de onda

 Tiempo: 10 minutos

¿Para qué sirve?

Es una manera de sentir el estado de ánimo de las participantes e invitarlas a la conversación. Al mismo tiempo es un buen momento para que presenten sus objetos de poder y profundicen sobre el tema.

- ¿Para qué sirven sus amuletos?
- ¿Para qué los utilizan?
- ¿De qué manera las han ayudado?
- ¿Quién se los enseñó?
- ¿Hay alguna historia detrás?
- ¿Por qué son tan importantes en sus vidas?



Consejo:
Mantén esta parte breve e informal. Estas son algunas preguntas sugeridas para iniciar la conversación.

2) Actividad:

Ejercicio de relajación



Tiempo: 5 minutos

¿Para qué sirve?

Es un ejercicio para ubicarnos en el encuentro y darnos un espacio de sanación colectiva. Conectar con nuestra intención, intuición y creatividad. Conectar con nuestros poderes brujeriles.

Guía una meditación breve, que las ayude a enfocarse y relajarse. Combina las siguientes preguntas con respiración profunda y consciente.

Consejo:

Estas preguntas son solo una sugerencia, siéntete libre de ajustarlas.

Ejemplo:

Invoca a la Madre Tierra y su sabiduría, trae a la mente la planta que elegiste y lo que representa. Ella te guía y te protege.

¿Cómo se manifiesta tu dolencia?

¿Sientes de dónde viene?

¿Es un síntoma de algo más?

¿En qué parte del cuerpo inicia?

¿En dónde termina?

¿De qué manera tu planta se puede utilizar para el mal que padeces?

3) Actividad:

Abre los ojos

 Tiempo: 60 minutos

¿Para qué sirve?

Escoge a una persona para que cuente su experiencia con el ejercicio de relajación.

- ¿Podrías trazar la ruta de tu mal a través de tu cuerpa?
- ¿De qué manera tu planta se puede utilizar para el mal que padeces?

Invita a las demás participantes a dar algún consejo que pueda brindarle alivio, de tal manera que todas se involucren en la elaboración de un remedio para ese mal en particular. El objetivo es que todas participen con su conocimiento.



Consejo:

Involucra a todxs y no dejes a nadie atrás.

4) Actividad:

Ejercicio de relajación para cerrar

Tiempo: 15 minutos

¿Para qué sirve?

El objetivo es consolidar el aprendizaje a lo largo de los encuentros haciendo énfasis en la importancia de la colaboración y el autoconocimiento. Prestar atención a nuestra cuerpa para ser capaces de identificar el origen de nuestras dolencias digitales y buscar maneras de prevenirlas.

Guía una meditación breve con respiraciones profundas. Combina con los agradecimientos por su participación.

Ejemplo:

Cerrar los ojos, respirar profundo, conectar nuevamente con tu cuerpa. Imagina que tienes tu planta espiritual en la mano, apapáchate con ella en el sitio físico o virtual en el que sientas el malestar.

Consejo:

Además de agradecer la participación en los encuentros, recuérdales la importancia de estar atentas a la relación con su cuerpa y que la salud tecnológica es una extensión del bienestar emocional, mental y físico.

Resultados del Tercer Encuentro Ciber Herbolaria - INTERNEWS

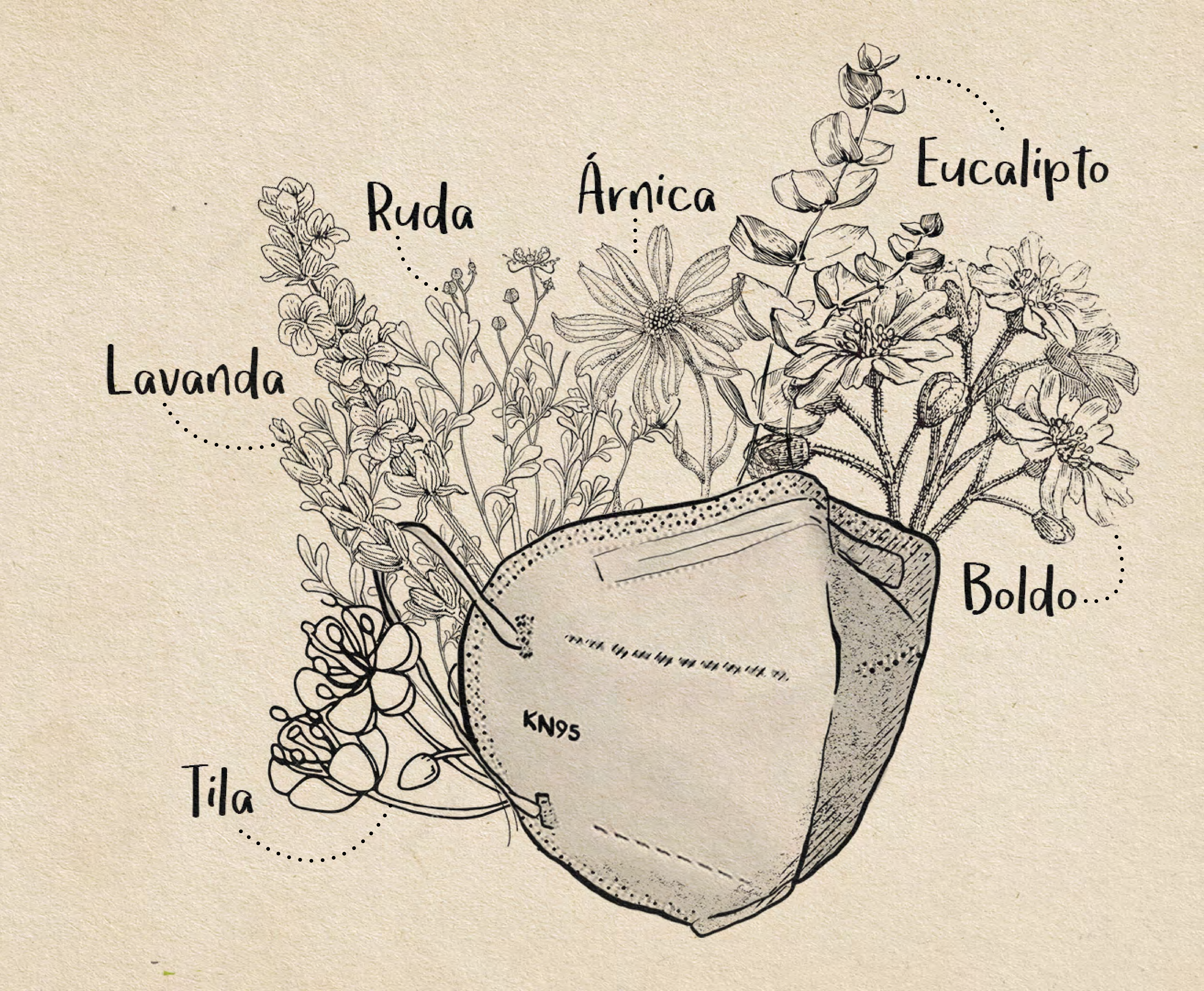
Fig. 5

Sábila
Hierba luisa
Malva
Lavanda
Orégano
Albahaca
Papaya
Mala madre
Chontaduro
Manzanilla
Carqueja
Menta
Jengibre
Chilco

Jardín medicinal

Nuestras plantas y remedios para aliviar los males digitales que experimentamos y compartimos durante el taller.

Fig. 6



Mascarilla para el acompañamiento pandémico.

La pandemia y condiciones de crisis política, social y económicas en la región generan en las personas que trabajan en medios de comunicación y activismo, sentimientos de ansiedad, agobio, cansancio, dependencia, soledad, insomnio y rechazo a la toxicidad.


Males digitales
Remedios
Estos consejos fueron reunidos en entornos colaborativos y sororos entre periodistxs, activistxs y defensorxs de derechos humanos en América Latina. Personas que sienten y viven intensamente su conexión con la tierra, con sus cuerpas digitales y con el mundo que les rodea. Se aconseja acoplar los remedios aquí narrados a las circunstancias de cada unx y nunca dejar de acudir a los servicios de salud si los síntomas no desaparecen o agravan.



Artritis publicitoide

Causa / Orígen

Estrés ocasionado por el exceso de anuncios publicitarios y la angustia generada por la sensación de falta de privacidad.

Síntomas

Se manifiesta como dolor en las muñecas y manos debido a una continua tensión. La ansiedad provoca que te arranques el cabello o te muerdas las uñas.

Remedio

- Té de canela con romero y masaje.

Ingredientes

- 1 Tza de agua
- 2 o 3 astillas de canela
- 1 ramita de romero
- Macerado de cannabis

Preparación

- Calienta el agua junto con la canela y el romero hasta que hierva.
- Mientras dejas enfriar la preparación, borra manualmente las cookies en tu navegador o descarga alguno de los siguientes plug-ins: iBlock Origin /Privacy Badger.
- Cuando el agua esté tibia, remoja un paño y póntelo en los antebrazos.
- Antes de dormir, frota un poco del macerado de cannabis en las manos.



Desvelo por inseguridad digital

Causa / Orígen

Preocupación excesiva por la vulnerabilidad que ocasiona la falta de protección de nuestra información personal.

Síntomas

Además de la pérdida del sueño, este mal puede causar dolor en la frente, entrecejo, ojos, sienes y garganta.

Remedio

- Tónico facial de lavanda,

Ingredientes

- Agua de lavanda
- Rodajas de pepino

Preparación

- Decide mantener tu celular lejos de la habitación y prepara una infusión con ramitas de lavanda, déjala reposar y lávate la cara con ella.
- Corta y coloca rodajas de pepino y con los ojos cerrados, haz ejercicios de respiración profunda y medita sobre cómo puedes reforzar tus contraseñas.
- Recuerda usar diferentes contraseñas para todas tus aplicaciones, pero no te estreses hay herramientas para hacerlo fácil como un llavero digital Lastpass o Kepass o la autenticación a dos pasos en tus redes sociales.



Bruxismo por autocensura

Causa / Orígen

Enojo que nace por agresiones externas. Sentirse indefensa o no saber que décir ante ataques machistas, clasistas y conservadores.

Síntomas

Tensión en la mandíbula, dolor de dientes y encías. En casos severos, puede ocasionar dolor de cabeza.

Remedio

- Té de Tila (Tilo).

Ingredientes

- 1 Tza de agua
- Hojitas de tila (tilo)

Preparación

- Prepárate un té de tila (tilo), respira e intenta tomar distancia de los mensajes. Escribe en tu libreta lo que quisieras decir para que no te lo guardes y evalúa si vale la pena invertir energía en contestar a los agresores.
- Antes de dormir, realiza ejercicios para la mandíbula inflando y desinflando las mejillas. Abre y cierra la boca 3 o 4 veces y masajea, profundiza el movimiento en el área de las sienes y en media cara, donde comienza la mandíbula.



Causa / Orígen

Angustia y miedo generado por recibir malas noticias constantes a través de internet.

Síntomas

Ansiedad y estrés que suele manifestarse en el cuello, hombros y espalda.

Remedio

- Té de melissa y masaje

Ingredientes

- Té de Melissa
- Pomada de Árnica

Preparación

- Mientras disfrutas tu té, asegurate de configurar tus cuentas para controlar de mejor manera el bombardeo de noticias.
- Masajea tu cuello, hombros y espalda con pomada de árnica y limita el tiempo que pasas en tu celular.



Gingivitis anti-conservadora

Causa / Orígen

Enojo y mal sabor que deja enfrentarse a los comentarios o actitudes abusivas de personas con mente cerrada.

Síntomas

Fruncir los labios al apretar dientes y mandíbula.

Remedio

- Gárgaras con menta

Ingredientes

- 1 Tza de agua
- Hojitas de menta

Preparación

- Prepara una infusión con hojitas de menta.
- Mientras se enfría, documenta las agresiones con capturas de pantalla y los links a las páginas y perfiles para tener evidencia y repórtalas o denúncialas si así lo decides. Cuando hayas terminado, usa la infusión para hacer gárgaras o buches.



Arritmia whatsappera

Causa / Orígen

Ansiedad y enojo por exceso de grupos y notificaciones de Whatsapp. La molestia se asocia a la presión de sentirnos obligadxs a responder 24/7.

Síntomas

Se puede sentir el pulso acelerado cada vez que suena nuestro teléfono.

Remedio

- Limpia de ruda

Ingredientes

- Ramillete de ruda

Preparación

- Busca un manojo de ruda y pásatelo por todo el cuerpo.
- Prende un incienso y mientras el aroma se dispersa, silencia algunos de los grupos o considera salirte de ellos.
- Establece tu horario laboral y date permiso de no contestar fuera de tu horario.



Hipertensión rabiosa

Causa / Orígen

Frustración y rabia por la injusticia social, la desigualdad y los abusos.

Síntomas

Presión en el pecho.

Remedio

- Aceite de geranio

Ingredientes

- Aceite de geranio

Preparación

- Frotarlo en el pecho antes de dormir y combinar con respiraciones profundas.



Gastritis tuitera

Causa / Orígen

Sobrecarga de mensajes de odio y peleas en Twitter que generan una sensación de hartazgo.

Síntomas

Se pueden experimentar como dolor de cabeza y como un nudo en el estómago.

Remedio

- Jugo de sávila

Ingredientes

- sábila
- miel
- 1 vaso de agua

Preparación

- Corta una hoja de sávila y con una cuchara saca el cristal, ponlo en la licuadora con agua y miel.
- Tómate el tiempo de gestionar tus contactos. Se vale, dejar de seguir, bloquear y reportar cuentas que te parezcan nocivas o tóxicas.



Empalago de likes

Causa / Orígen

Obsesión por revisar, publicar y obtener likes constantemente.

Síntomas

Hiperactividad que ocasiona dificultad para concentrarse y dolor de muñecas por estar revisando los dispositivos.

Remedio

- Agua de Jamaica y valeriana

Ingredientes

- Valeriana
- Flor de jamaica
- Agua

Preparación

- Reemplaza una hora diaria el tiempo que pasas conectadx para volver a realizar una actividad que hayas dejado de lado.
- Utiliza ese tiempo para salir a caminar. De regreso, toma una infusión de valeriana y flor de jamaica.



El mal del Tinder

Causa / Orígen

Angustia generada por el riesgo de que tus fotos íntimas se difundan sin consentimiento al hacer sexting.

Síntomas

Sensación de nudo o vacío en el estómago.

Remedio

- Baño de flores

Ingredientes

- 1 Olla grande con agua
- 3 Rosas
- 3 Margaritas
- 1 Cda. de anís
- 2 Ramitas de romero
- 4 Hojas de laurel

Preparación

- Hierve el agua mezclando todos los ingredientes.
- Cuela el agua y espera a que se enfríe un poco para después bañarte con ella. Mientras haces esto, concéntrate en los olores y las sensaciones que percibes en tu cuerpa. Ten en mente que es tuya y sólo tuya y solo tú decides con quien la compartes.
- Deja secar el agua sin pasar la toalla y asegúrate de seguir las siguientes recomendaciones antes de sextear o mandar fotos íntimas:

  -Usa filtros para tu cara o cualquier elemento que te pueda identificar fácilmente usando aplicaciones como ObscuraCam, Snapseed o Polarr.

  - Elige servicios de mensajería que tienen la opción de autodestruir contenido como Telegram y Signal.

  - Para video llamadas, opta por herramientas que sean cifradas como Jitsi o Mumble.



Tortícolis infodémica

Causa / Orígen

Es ocasionada por la sobrecarga de información digital.

Síntomas

Tensión en los hombros cuello y en la espalda que puede ocasionar dificultad para dormir.

Remedio

- Te de hojas de lechuga, humitos de sándalo y masaje con aceite de geranio.

Ingredientes

- Hojas de lechuga
- Sándalo
- Aceite de Geranio

Preparación

- Desconecta tus dispositivos por lo menos una hora antes de ir a la cama y prepara una infusión con hojas de lechuga.
- Mientras se reposa, enciende un humito de sándalo y disponte a masajear suavemente tu cuello con aceite de geranio y puedes usar una piedra que te guste para hacer un poco de presión.



Intolerancia a la metadata

Causa / Orígen

Frustración por el exceso de información digital.

Síntomas

Se manifiesta como dolor de estómago o estómago revuelto y pesado.

Remedio

- Té de carqueja

Ingredientes

- Carqueja o Boldo

Preparación

- Las abuelas brasileñas infusionan esta planta para curar los males estomacales y del hígado. Si no la encuentras en tu país puedes intentar una infusión de boldo.



Duermevela

Causa / Orígen

Se origina por un gran esfuerzo visual al pasar largos periodos enfrente de una pantalla, ya sea de tu computadora o celular.

Síntomas

El síntoma más común es la sensación de "ojo de vidrio" ocasionada por la resequedad ocular. También puedes sentir pesadez en los párpados o un calor anormal alrededor de los ojos.

Remedio

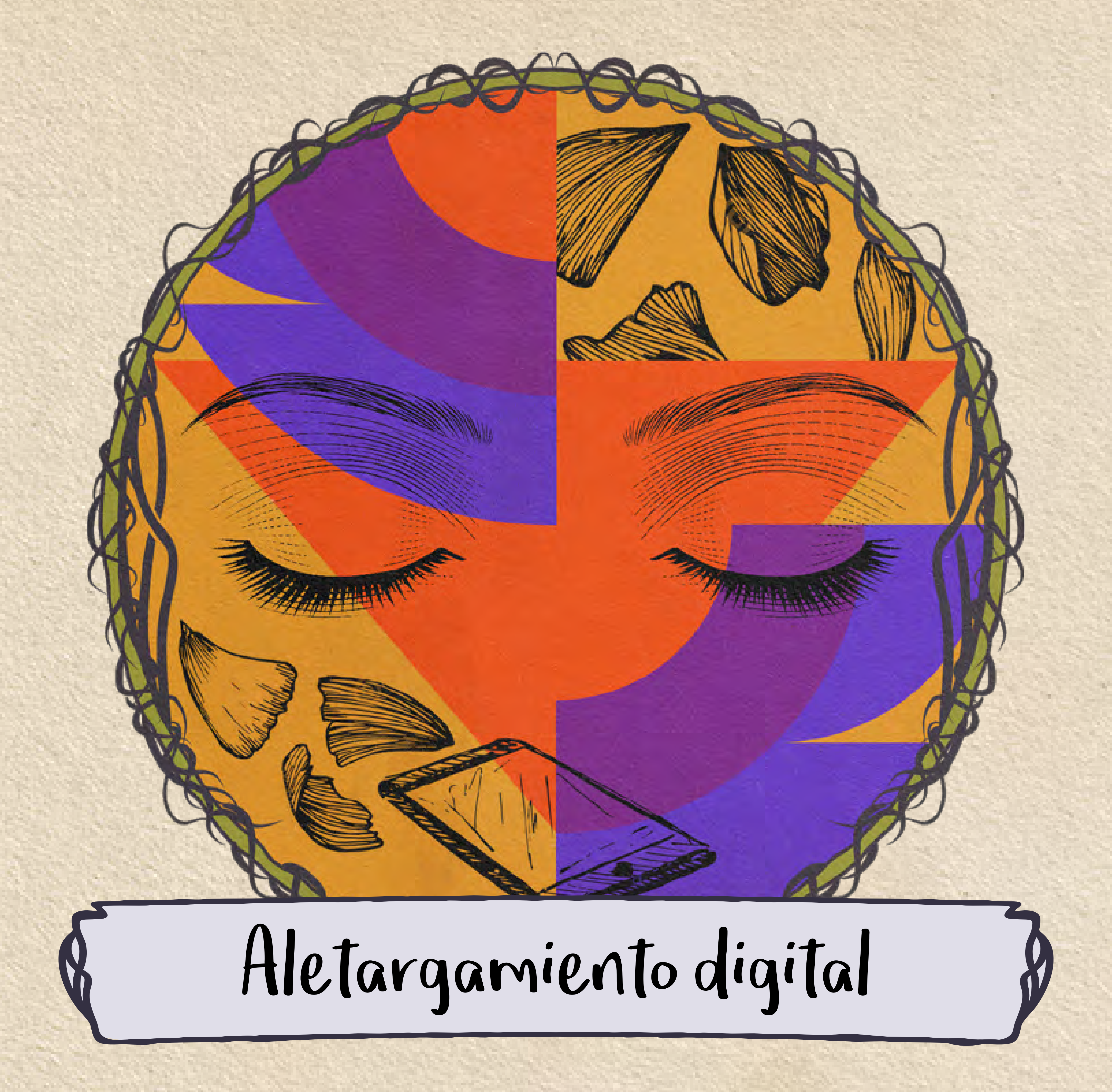
- Compresas con manzanilla y té verde

Ingredientes

- Agua de manzanilla fría
- Agua de té verde frío
- Rodajas de pepino

Preparación

- Lávate los ojos con el agua de té verde.
- Remoja un algodón o un paño en el agua de manzanilla y pásalo suevemente al rededor de los ojos y los parpados.
- Coloca las rodajas de pepino frías en los ojos durante 5 minutos.
- Haz pausas activas frecuentemente mientras trabajas, aparta tu mirada de la pantalla y parpadea al menos cada 2 horas.



Aletargamiento digital

Causa / Orígen

Agotamiento mental debido a la sobrecarga laboral principalmente en tiempos de pandemia.

Síntomas

Puede causar tensión en la sien, pesadez generalizada, falta de atención, problemas para concentrarse, desmotivación repentina, confusión mental, tristeza y dolor de corazón.

Remedio

- Descanso digital

Ingredientes

- Tiempo para ti

Preparación

- Apaga tus dispositivos digitales.
- Tómate un baño largo de lavanda.
- Camina, consigue tus flores favoritas.
- Hazte un espacio en tu casa.
- Pon tu música favorita de fondo.
- Escribe, dibuja, lee, medita, estírate, baila.
- Recuerda:

  -Se vale no contestar mensajes, llamadas o correos.

  -El descanso es parte fundamental de tu salud física y mental.



Síndrome del corazón distanciado

Causa / Orígen

No poder ayudar a las amigas a la distancia, dolor que sentimos por estar lejos.

Síntomas

Se manifiesta como un vacío en el pecho y una sensación de desolación.

Remedio

- Ritual

Ingredientes

- Humitos de Palo Santo

Preparación

- Debes intentar conservar la creatividad y agarrarte de algo bonito.
- Busca un regalo para ti, como una libreta para hacer dibujos y dejar todas las cosas en el papel.
- Te sugerimos escoger una noche para agarrar ají y proyectar en él lo que te duele. Luego vas a quemarlo o enterrarlo y vas a quemar palo santo alrededor de tu cuerpo y espacio.
- Finaliza con un baño de lavanda y nada... a la cama.

Siempre Viva

Nosotrxs somos





Chío Blasio


Lu Ortiz


Miguel Méndez

DIC 2020

Este proyecto fue realizado con el apoyo financiero de INTERNEWS.

